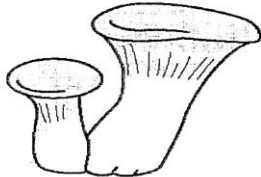


12月分の給食【12/2(月)～12/24(火)】

12月20日(金)

エリンギの栽培

むかしからイタリア、フランス、ロシアなどで山や野に自然に生えていて、人気のあるきのこでした。日本では20年ほど前に、はじめて栽培に成功しました。工場の中で、おがくずや栄養分を入れたビンで栽培されています。



今日の「きのこのドリア」に、しめじやマッシュルームといっしょに入っています。



きょうのこんだて

けいにくとじゃがいものスープに
きのこのドリア
りんご
ごまパン
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいにく・ベーコン・ふんまつチーズ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごまパン・じゃがいも・せいはいくまい・サラダあぶら・クリーム・こむぎこ・パンこ
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	キャベツ・にんじん・さんどまめ・
り	たまねぎ・むきえだまめ・しめじ・エリンギ・マッシュルーム・りんご

クイズ15

12月の給食に何種類のきのこが登場するでしょう？

①3種類

②4種類

③5種類

一口メモ

○2学期の給食は、今日を合わせると2日間です。給食の準備・後片付けがきちんとできているか、しっかりふり返ってみましょう。今日もこの2点について、

☒ 食事前の手洗いは、石けんで丁寧に洗っていますか？

☒ 毎日、清潔なハンカチを持っていますか？

○体の免疫力を高めるためには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。もう一つとても大切なことがあります。それは毎日の排便です。排便を促すためにも、ヨーグルトや納豆などの発酵食品や、食物せんいを多く含む食品を食べましょう。今日の給食の「きのこ」や「りんご」は食物せんいが多いですよ。

○3・4年生が、「冬至のかぼちゃ」にちなんで、昨日「勝間南瓜」を調理して食べました。今年は、成長に差があったので、9月13日にほとんどのかぼちゃを、そして10月28日に残りの3個を収穫しました。何と3か月、本当に食べられるのか？一抹の不安を感じながら切ると、どれも色鮮やかなオレンジ色でした。

こつまなんきん

とっても甘みがあり、上品なお味の「勝間南瓜」



○まさに、このかぼちゃの保存性を生かして、かぜの予防に効果のあるカロテン(体の中でビタミンAになります)を、寒さが厳しくなる頃に補給した先人の知恵には本当に驚かされます。

産地調べ

じゃがいも	北海道	にんじん	鹿児島県	エリンギ	新潟県
キャベツ	茨城県	たまねぎ	北海道	りんご	長野県